

CARACTERIZAÇÃO DAS AÇÕES MOTORAS BÁSICAS DO SKATE VERTICAL

André M Suguihura, Paulo Roberto de Oliveira – Faculdade de Educação Física – UNICAMP
– Universidade Estadual de Campinas – andresuguihura@yahoo.com

INTRODUÇÃO: O skate é uma das modalidades esportivas mais populares da atualidade, só no Brasil são aproximadamente duzentos mil praticantes (www.cbsk.com.br). Junto ao seu crescimento houve também o crescimento da quantidade de campeonatos profissionais e amadores transmitidos pela mídia. No entanto não possuímos uma sistematização dos treinamentos desses atletas objetivando a melhora no desempenho competitivo e a redução de lesões. Isso se dá ao fato, também, de a quantidade de trabalhos científicos sobre a modalidade ser pequena. **OBJETIVO:** Determinar as características das ações motoras básicas da modalidade skate vertical, baseado em imagens do desempenho de atletas brasileiros profissionais e amadores em situação de treinamento. **METODOLOGIA:** Participaram do estudo 6 atletas de skate vertical (todos com mais de 5 anos de prática de skate), sendo 3 atletas amadores e 3 profissionais com idade média de 26,33 (D.P. \pm 10,11) anos. O estudo se pautou em análises descritivas da ação desses atletas. A análise de movimento foi utilizada para caracterizar as ações motoras básicas dos atletas durante as voltas. As imagens foram coletadas em situação de treino em pista do tipo “half pipe”, não foi exigido nenhum padrão das manobras e não houve delimitação de tempo para as voltas. **RESULTADOS:** Para uma melhor análise das imagens dividimos a performance do atleta em três fases: fase de contato, fase de impulso e fase aérea/vôo. Fase de Contato: Pés em apoio plantar anterior, joelhos e quadril semi-fletidos. Os membros superiores se encontram no plano lateral, ao longo do corpo e com os cotovelos semi flexionados, quando no momento da extensão dos joelhos e quadril eles são projetados fazendo uma abdução de ombros e uma extensão dos cotovelos para que auxiliem na aceleração do corpo. Fase Impulso: os pés ainda se encontram na mesma posição da fase anterior, no entanto, o pé que se localiza na parte de trás impulsiona o skate de encontro à pista. O joelho dianteiro realiza uma pequena flexão fazendo com que o pé, em adução, se eleve junto com a parte dianteira do skate, ao mesmo tempo, a perna realiza uma abdução projetando o skate para frente em relação ao atleta projetando ambos para fora da pista iniciando, então, a fase de vôo. Fase de Vôo: Os membros superiores, nessa fase, são projetados como na Fase de Contato, em abdução de ombros e extensão de cotovelos. Se a fase aérea for grande pode ocorrer uma flexão de ombros junto da abdução. Nas manobras aéreas, em geral, os membros inferiores são flexionados para que as mãos consigam tocar a prancha, nas manobras de borda os membros se estendem dependendo da posição necessária. É importante citarmos que as manobras são dos mais variados tipos (aéreas ou de borda) se tornando necessária a análise de cada uma delas em particular. **CONCLUSÕES:** De acordo com as análises a modalidade skate vertical exige um esforço grande das musculaturas do quadril e membros inferiores no geral. Porém os membros superiores não podem passar despercebidos, pois também são utilizados no momento de impulsão do atleta bem como auxiliam no equilíbrio durante a fase aérea independente da quão longa é essa fase. Podemos supor que o trabalho mais indicado para essas musculaturas seria o de resistência de força, considerando, além do tipo de movimentação, que o tempo máximo de uma volta em situação de competição é de 45 (quarenta e cinco) segundos.